



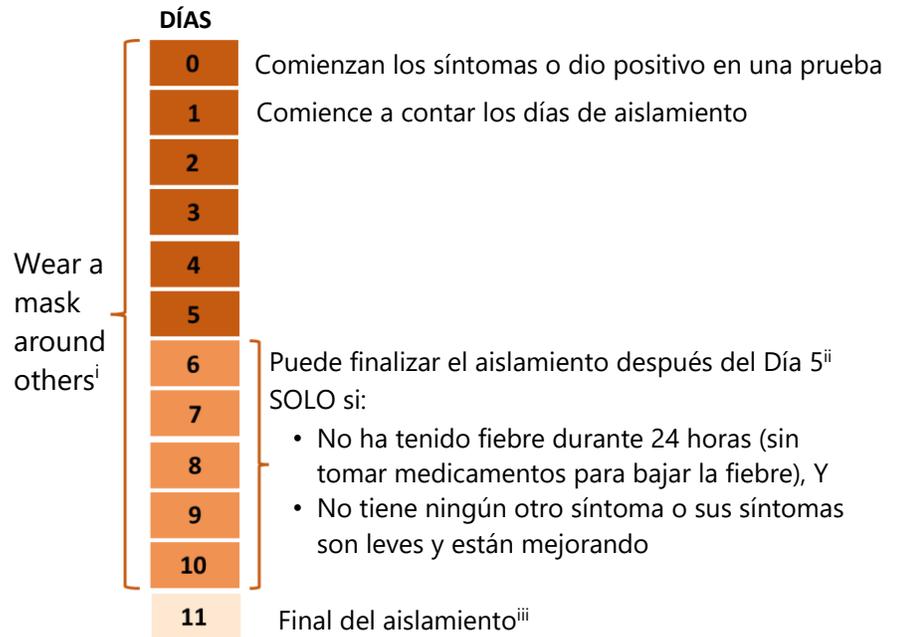
COVID-19: Instrucciones de Aislamiento para Personas con el COVID-19

Resumen

En el condado de Los Ángeles, si tiene COVID-19:

- 1 **Aislarse** (quédese en casa lejos de los demás), y
- 2 **Use una mascarilla bien ajustada** hasta el día 10, y
- 3 **Informe a sus contactos cercanos** que deberían seguir las [instrucciones para contactos cercanos](#)

Se considera que tiene COVID-19, si da positivo en una prueba viral de COVID-19 y/o un proveedor de atención médica cree que tiene COVID-19.



- i. Si cumple con los criterios para finalizar el aislamiento después del día 5, puede dejar de usar una mascarilla si tiene dos pruebas de COVID-19 negativas seguidas que se tomaron con al menos un día de diferencia.
- ii. El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles *recomienda fuertemente* que obtenga un resultado negativo en la prueba de COVID-19 antes de finalizar el aislamiento entre los días 6 y 10. Si realiza la prueba, es mejor usar pruebas de antígeno (incluyendo las auto pruebas) para reducir el riesgo de falsos positivos.
- iii. Si todavía tiene fiebre, permanezca aislado hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre. Si está inmunocomprometido o tuvo COVID-19 grave, hable con su médico acerca de cuándo puede estar alrededor de otras personas.

Si tiene preguntas, no tiene hogar o no puede aislarse de manera segura en su hogar, llame a la Línea de información de COVID de Salud Pública al 1-833-540-0473. La ayuda está disponible todos los días de 8:00 am a 8:30 pm.

Aíslese: Quédese en casa y lejos de los demás

Si tiene COVID-19, debería quedarse en casa lejos de los demás durante al menos 5 días. Debería aislarse incluso si no tiene [síntomas](#) y/o si ha sido vacunado o infectado en el pasado. Siga las [instrucciones de aislamiento](#) a continuación para proteger a los demás.

Para contar los días:

- El día 0 es el primer día de síntomas.
- Si no tiene síntomas, el Día 0 es cuando se obtuvo su primera prueba positiva. Si continúa teniendo síntomas, reinicie con el Día 0 como el primer día de síntomas.

Finalizando el aislamiento:

Puede finalizar el aislamiento después del día 5* (es decir, entre los días 6 y 10) si:

- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre **Y**
- No tiene ningún otro síntoma o sus síntomas son leves y están mejorando.

COVID-19: Instrucciones de Aislamiento para Personas con el COVID-19

*Nota: El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles recomienda fuertemente que obtenga una prueba negativa de COVID-19 antes de finalizar el aislamiento entre los días 6 y 10. Si realiza la prueba, es mejor usar pruebas de antígeno (incluyendo las auto pruebas) para reducir el riesgo de falsos positivos.

Si sus síntomas de COVID-19 no mejoran, debería continuar aislándose hasta que sus síntomas mejoren o hasta después del día 10.

Si tiene una [condición](#) que debilita su sistema inmunológico o estuvo gravemente enfermo u hospitalizado con COVID-19, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su médico acerca de cuándo puede estar alrededor de otras personas.

Si sus síntomas de COVID-19 regresan o empeoran después de finalizar el aislamiento, es posible que tenga un [rebote de COVID-19](#). Hágase una prueba de antígeno. Si da positivo, debería reiniciar el aislamiento en el Día 0. Hable con su médico acerca de sus síntomas o inquietudes.

Use una mascarilla bien ajustada

Mientras esté aislado, debe usar una mascarilla bien ajustada si necesita estar en la misma habitación con otras personas. Continúe usando una mascarilla bien ajustada cuando esté en espacios cerrados alrededor de otras personas hasta el día 10.*

*Si cumple con los criterios para finalizar el aislamiento después del día 5, puede dejar de usar una mascarilla antes de tiempo (entre los días 6 y 10) si tiene dos pruebas de COVID-19 negativas seguidas que se tomaron con al menos un día de diferencia.

Nota: Cuando regrese al trabajo, se requiere que use una mascarilla en su lugar de trabajo durante un total de 10 días después de su prueba positiva. Consulte [la Tabla de resumen de regreso al trabajo](#). (no para el personal de atención médica).

Para saber qué mascarillas ofrecen la mejor protección, consulte ph.lacounty.gov/mascarillas.

Informe a sus contactos cercanos que han estado expuestos

Informe a sus contactos cercanos que podrían estar infectados. Deberían tomar medidas para reducir el riesgo de propagar el COVID-19, incluso si se sienten bien o están al día con sus vacunas. Estos pasos incluyen usar mascarilla, hacerse la prueba y monitorear su salud. Déles las instrucciones que están disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.gov/covidcontactos.

Si pudiera haber contraído COVID-19 o haberlo transmitido a otras personas en el trabajo o la escuela, informe a su lugar de trabajo o escuela para que puedan tomar precauciones, incluyendo la recomendación de realizar pruebas.

Definición de un contacto cercano

Un "contacto cercano" es cualquier persona que compartió el mismo espacio aéreo cerrado que usted durante al menos 15 minutos en un período de 24 horas mientras era infeccioso*.

Ejemplos de espacios aéreos cerrados son casas, salas de espera y aviones. Un ejemplo de 'al menos 15 minutos' es estar en el mismo espacio aéreo durante 5 minutos en 3 momentos diferentes en un período de 24 horas.

*Se considera que usted es infeccioso (lo que significa que puede transmitir el COVID-19 a otras personas) desde 2 días antes de que comiencen sus síntomas hasta que cumpla con los criterios para finalizar el aislamiento. Si da positivo en la prueba de COVID-19 pero no tiene ningún síntoma, se considera que es infeccioso desde 2 días antes de que se le hiciera la prueba hasta el día 5.

Cómo aislarse - Proteger a los demás

- **Quédese en casa excepto para recibir atención médica.**
 - Si necesita salir de casa para recibir atención médica, use una [mascarilla bien ajustada](#).
 - Si necesita ayuda para encontrar servicios sociales o artículos esenciales como alimentos y medicamentos, llame al 2-1-1.
- **Sepárese de los demás en su casa**
 - No tenga visitas no esenciales.
 - Use una mascarilla si necesita estar en la misma habitación que otros miembros del hogar.
 - Permita que entre la mayor cantidad posible de aire fresco en su hogar. Abra las ventanas y use ventiladores para expulsar el aire o use purificadores de aire para ayudar a eliminar las partículas del virus COVID-19. Consulte los [Consejos para reducir el riesgo de COVID-19 en espacios interiores del Departamento de Salud Pública de California](#) (folleto) y la página web de los [CDC Mejorar la ventilación en su casa](#) para obtener más información.
 - Si tiene que compartir una habitación, trate de mantenerse a 6 pies de distancia de los demás. Es especialmente importante mantenerse alejado de las personas que corren [un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave](#).
- **Use un baño separado** o limpie y desinfecte las superficies tocadas de un baño compartido después de cada uso.
- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.**
 - Vea [cuándo y cómo lavarse las manos](#). Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol.
- **Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" de forma rutinaria (al menos una vez al día)**
 - Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta del producto.

Tratamiento de COVID-19 y buscar atención médica

- Si tiene síntomas, pregunte sobre el tratamiento de COVID-19 de inmediato, incluso si sus síntomas son leves. El tratamiento puede evitar que se enferme gravemente. Muchos adultos y algunos niños califican para recibir medicamentos gratuitos, como Paxlovid. Los medicamentos orales deben comenzarse dentro de los 5 días desde el inicio de los síntomas, así que no se demore. Hable con su médico o llame al Servicio de Telesalud de Salud Pública al 1-833-540-0473, abierto los 7 días de la semana, de 8:00 am a 8:30 pm. Para obtener más información, visite ph.lacounty.gov/covidmedicamentos.
- Manténgase en contacto con su médico y busque atención médica si tiene síntomas que le preocupan o que empeoran. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al 211, disponible las 24 horas del día.
- Llame al 911 si usted o alguien que conoce tiene señales de aviso de emergencia.

Señales de aviso de emergencia



*dependiendo del tono de piel

Lidiando con el estrés

- Si necesita hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771.
- Los recursos locales de salud mental y bienestar están disponibles en la [página web del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles sobre el COVID-19](#) la página web de 211LA en 211la.org/resources/subcategory/mental-health.
- Más información, incluyendo una lista de líneas directas de crisis, está disponible en la página web de los CDC sobre [Cómo lidiar con el estrés](#) (solo está disponible en inglés). Los residentes del condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a iPrevail.com, un recurso de salud mental en línea en inglés y español. Las características incluyen chat a pedido con entrenadores y compañeros capacitados, grupos de apoyo comunitario y lecciones a su propio ritmo para ayudar con los factores estresantes de la vida diaria.

Recursos adicionales

- ph.lacounty.gov/media/coronavirus/ sitio web con recursos en varios idiomas (solo está disponible en inglés)
- Sitio web del [Departamento de Desarrollo del Empleo de California](#)
- Folleto sobre los [Derechos de los trabajadores de seguridad de COVID-19 en California](#)